



A91-069

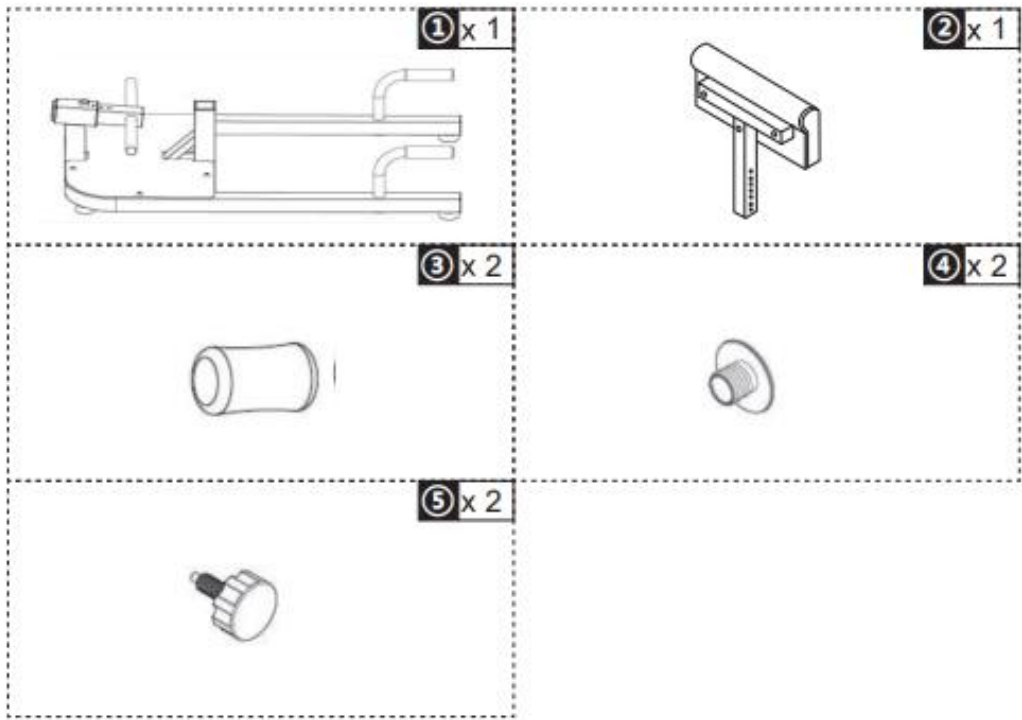


**Πολύοργανο Γυμναστικής για Ασκήσεις
Squat**

Σημαντικές Πληροφορίες Ασφαλείας

Παρακαλούμε κρατήστε αυτό το εγχειρίδιο σε ασφαλές μέρος για μελλοντική αναφορά.

1. Είναι σημαντικό να διαβάσετε ολόκληρο αυτό το εγχειρίδιο πριν τη συναρμολόγηση και τη χρήση του εξοπλισμού. Η ασφαλής και αποτελεσματική χρήση μπορεί να επιτευχθεί μόνο αν ο εξοπλισμός συναρμολογηθεί, συντηρηθεί και χρησιμοποιηθεί σωστά. Είναι δική σας ευθύνη να διασφαλίσετε ότι όλοι οι χρήστες του εξοπλισμού είναι ενήμεροι για όλες τις προειδοποιήσεις και τις προφυλάξεις.
2. Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας για να διαπιστώσετε αν έχετε οποιοσδήποτε φυσικές ή υγειονομικές καταστάσεις που θα μπορούσαν να δημιουργήσουν κίνδυνο για την υγεία και την ασφάλειά σας ή να σας εμποδίσουν να χρησιμοποιήσετε σωστά τον εξοπλισμό. Η συμβουλή του γιατρού σας είναι απαραίτητη αν λαμβάνετε φάρμακα που επηρεάζουν τον καρδιακό ρυθμό, την αρτηριακή πίεση ή τα επίπεδα χοληστερόλης.
3. Να είστε προσεκτικοί στα σημάδια του σώματός σας. Λάθος ή υπερβολική άσκηση μπορεί να βλάψει την υγεία σας. Σταματήστε την άσκηση αν εμφανίσετε οποιοδήποτε από τα ακόλουθα συμπτώματα: Πόνος, σφίξιμο στο στήθος, ακανόνιστος καρδιακός παλμός, έντονη δύσπνοια, αίσθημα ζάλης ή ναυτίας. Αν εμφανίσετε οποιοδήποτε από αυτά τα συμπτώματα, θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν συνεχίσετε το πρόγραμμα άσκησης.
4. Κρατήστε τα παιδιά και τα κατοικίδια μακριά από τον εξοπλισμό. Ο εξοπλισμός είναι σχεδιασμένος μόνο για χρήση από ενήλικες.
5. Χρησιμοποιήστε τον εξοπλισμό σε στέρεη, επίπεδη επιφάνεια με προστατευτικό κάλυμμα για το πάτωμα ή το χαλί σας. Για την ασφάλεια, ο εξοπλισμός θα πρέπει να έχει τουλάχιστον 0,5 μέτρο ελεύθερο χώρο γύρω του.
6. Πριν χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό, ελέγξτε αν τα παξιμάδια και οι βίδες είναι σφιγμένα σωστά.
7. Το επίπεδο ασφαλείας του εξοπλισμού μπορεί να διατηρηθεί μόνο αν εξετάζεται τακτικά για φθορές και σημάδια φθοράς.
8. Χρησιμοποιείτε πάντα τον εξοπλισμό όπως υποδεικνύεται. Αν βρείτε οποιοδήποτε ελαττωματικό εξάρτημα κατά τη συναρμολόγηση ή τον έλεγχο του εξοπλισμού, ή αν ακούσετε κάποιο ασυνήθιστο θόρυβο κατά τη χρήση του εξοπλισμού, σταματήστε. Μην χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό μέχρι να διορθωθεί το πρόβλημα.
9. Φορέστε κατάλληλα ρούχα κατά τη χρήση του εξοπλισμού. Αποφύγετε να φοράτε χαλαρά ρούχα που μπορεί να πιαστούν στον εξοπλισμό ή να περιορίσουν την κίνηση.
10. Ο εξοπλισμός είναι κατάλληλος μόνο για οικιακή χρήση. Μέγιστο βάρος χρήστη: 120 κιλά.
11. Ο εξοπλισμός δεν είναι κατάλληλος για θεραπευτική χρήση.
12. Προσέξτε όταν ανυψώνετε ή μετακινείτε τον εξοπλισμό, ώστε να μην τραυματίσετε την πλάτη σας. Χρησιμοποιείτε πάντα τις σωστές τεχνικές ανύψωσης και/ή ζητήστε βοήθεια.



- ① x 1
- ② x 1
- ⑤ x 1

